

DIETA **BEZMLECZNA**

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

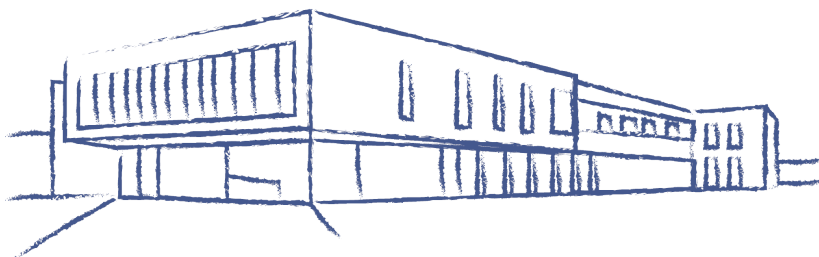
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g), ser wegański bezmleczny (30 g) [6,8,11], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), omlet z 2 jaj z warzywami (jajka 100 g, warzywa 50 g) [3]

ZUPA

krem z białych warzyw bm (350 ml) z prażonymi pestkami dyni (10 g) [7,9]

II DANIE

Makaron razowy gotowany (180 g) [1,3] z sosem pieczarkowym bezmlecznym (60 g), szpinakiem (50 g) i pomidorkami cherry (50 g)
Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Chleb razowy (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g), pasta z makreli bezmleczna (40 g) [3,4], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 100 g | T: 70 g | W: 265 g | Bł: 32 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka wieprzowa bm (40 g), dżem niskosłodzony truskawkowy (20 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie bezmlecznym (60 g) [3]

ZUPA

Zupa: z fasolki szparagowej z ryżem (350 ml) [9]

II DANIE

Gulasz wieprzowy duszony bm (120 g mięsa + 50 g sosu) [1,6,9], kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą z oliwek (5 g)
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Salatka ryżowa (ryż ugotowany 100 g, pierś z kurczaka 50 g, brokuł 60 g, sos majonezowo-ziołowy bm 20 g) [3]
Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g), papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2120 kcal | B: 104 g | T: 68 g | W: 275 g | Bł: 30 g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], polędwica z indyka bm (40 g), jajko gotowane (50 g) [3], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza ugotowana 120 g, mleko kokosowe 80 ml) z owocami (60 g) [1]

ZUPA

Zupa: pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) [1,3,9]

II DANIE

II danie: Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem w panierce ziołowo-owsianej (130 g) [1,3], ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g), sałatka z pomidora (60 g), ogórka (50 g) i cebuli (10 g) z oliwą z oliwek (5 g)
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka poznańska (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka gotowana bm (40 g), kiełbaski bm pieczone (60 g), musztarda (10 g) [10], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2100 kcal | B: 102 g | T: 72 g | W: 260 g | Bł: 29 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,3,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka wieprzowa bm (40 g), ser roślinny bm (40 g) [6,8,11], jajecznica na maśle roślinnym z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g) [3,11], roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g)

ZUPA

rosół z makaronem pszennym (350 ml) [1,9]

II DANIE

Pulpeciki drobiowe duszone w sosie pomidorowym bm (120 g pulpecików, 60 g sosu) [1,3], ryż basmati ugotowany (180 g), marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g) [11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], polędwica drobiowa bm (40 g), hummus (40 g) [11], sałatka warzywna (100 g) z prażonym słonecznikiem (10 g) i oliwą z oliwek (5 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2060 kcal | B: 98 g | T: 70 g | W: 260 g | Bł: 31 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina wieprzowa bm (40 g), ser żółty roślinny (40 g) [6,8,11], dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), pudding chia na napoju migdałowym (nasiona chia 15 g, napój migdałowy 100 ml) [8] z musuem z truskawek (50 g)

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [9]

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony w panierce ziołowo-owsianej w piecu (120 g) [1,3,4], ziemniaki puree bezmleczne z oliwą/napojem roślinnym i koperkiem (200 g) [11], surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g)
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina bm (40 g), jajko gotowane (50 g) [3], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), Quesadilla z placka pszennego (50 g) [1] z kurczakiem (40 g), serem roślinnym (20 g) [6,8,11] i warzywami (40 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2150 kcal | B: 98 g | T: 72 g | W: 280 g | Bł: 33 g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane: 60g [1,5,6,8,11] Masło roślinne : 10g Wędlina drobiowa bm (40g) Jajko ugotowane 50g [3] Pasta z ciecierzycy 45g[11], Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 518.2 kcal | B: 34.4g | T: 24.3g | W: 40.5g | Bł: 6.2g



DIETA **BEZMLECZNA**

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

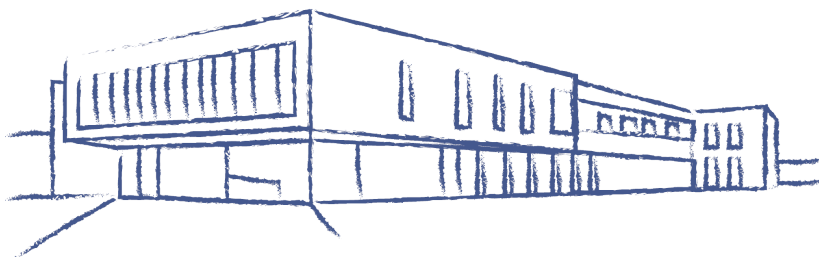
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g) [5,6,10,11], ser wegański bezmleczny (30 g) [6,8,11], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), szakszuka z 2 jaj z warzywami (jajka 100 g, warzywa 50 g) [3]

ZUPA

Ogórkowa bm (350 ml) [9]

II DANIE

Makaron razowy gotowany (180 g) [1,3] z sosem z pomidorów pelatti z indykiem (160 g)
Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Chleb razowy (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g) [5,6,10,11], , pasta z jajeczna ze szczypiorkiem bm (40 g) [3], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2198 kcal B: 121 g T: 78 g W: 253 g Bł: 32,8 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka wieprzowa bm (40 g) [5,6,10,11], ser żółty bm (40 g) [6,8,11], kiełbaski bm 2 szt (100 g), pomidor (50g), ogórek zielony (50g)

ZUPA

Zupa: kapuśniak (350 ml) [9]

II DANIE

Strogonoff wieprzowy duszony bm (120 g mięsa + 50 g sosu) [1,6,9], kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (130 g) i oliwą z oliwek (5 g)
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina drobiowa bm (40 g) [5,6,10,11], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), naleśniki wytrawne bezmleczne z szynką i pieczarkami (200 g) [1,3,5,8,10,11] jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2315 kcal B: 105 g T: 92 g W: 267 g Bł: 29,4 g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], polędwica z indyka bm (40 g) [5,6,10,11], masło orzechowe (50 g) [5,6,8,11], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), banan (50 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza ugotowana 120 g, mleko kokosowe 80 ml) z owocami (60 g) [1]

ZUPA

Zupa: brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9]

II DANIE

II danie: Kotlet schabowy panierowany (130 g) [1,3], ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g), kapusta biała zasmażana (130 g)
Napój: kompot jabłkowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka poznańska (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka gotowana bm (40 g) [5,6,10,11], pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50 g) [3], ogórek (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150 g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2210 kcal B: 89 g T: 102 g W: 284 g Bł: 28,1 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,3,11], masło roślinne (10 g) [11], szynka wieprzowa bm (40 g) [5,6,10,11], ser roślinny bm (40 g) [6,8,11], owsianka bg (25g) na mleku kokosowym (100 ml) z malinami (30g) i borówkami (30g) roszonek (15g), pomidorki cherry (60g)

ZUPA

Barszcz ukraiński bez mleczny (350 ml) [1,9]

II DANIE

Pieczona noga z kurczaka w sosie pieczeniowym bm (130 g noga, 60 g sosu) [1,3,7], kasza gryczana ugotowana (180 g), surówka z kapusty białej z koperkiem (120g)
Napój: woda z cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczony mieszany (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], polędwica drobiowa bm (40 g), hummus (40 g) [11], sałatka warzywna z grillowanym kurczakiem (kurczak 50 g, ogórek 40 g, pomidor suszony 50 g, sałata lodowa 50g, jajko 50 g) [7], jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2264 kcal B: 106 g T: 89 g : 259 g Bł: 33,6 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina wieprzowa bm (40 g), ser żółty roślinny (40 g) [6,8,11], dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj na maśle roślinnym (110 g)

ZUPA

Kalafiorowa z kaszą manną (350 ml) [1,9]

II DANIE

Filet z indyka pieczony z warzywami (120 g) [1,3,4], ziemniaki puree bezmleczne z oliwą/napojem roślinnym i koperkiem (200 g) [11], surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g)
Napój: sok pomarańczowy 100% (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina bm (40 g), jajko gotowane (50 g) [3], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), Tortilla z placka pszennego (50 g) [1] z pieczarkami (40 g), serem roślinnym (20 g) [6,8,11], jogurt kokosowy Alpro (150g) [6], budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2152 kcal B: 95 g T: 84 g W: 254 g Bł: 26,9 g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane: 60g [1,5,6,8,11] Masło roślinne : 10g Wędlina drobiowa bm (40g) Jajko ugotowane 50g [3] Pasta z ciecierzycy 45g[11], Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 518.2 kcal | B: 34.4g | T: 24.3g | W: 40.5g | Bł: 6.2g

